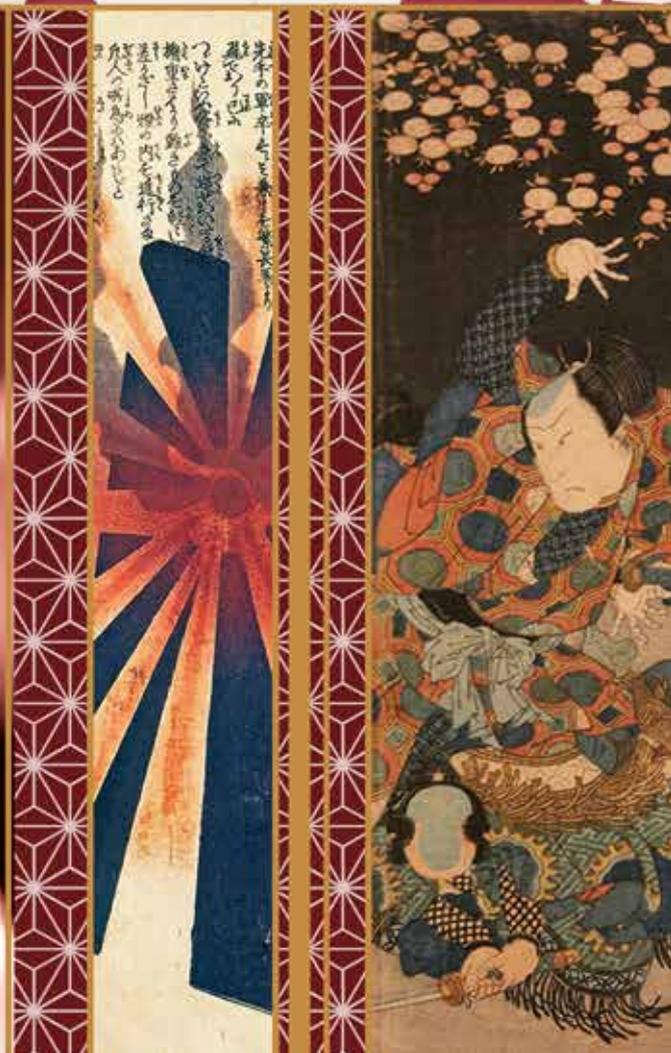


遺産 N°2 saison 2018/19  
Magazine de la ligue aikido FFAB  
du Centre-Val de Loire



# HERITAGE



# SOMMAIRE

Le mot de l'ACT.....	4
Aikido & Santé.....	6
La Commission des Féminines.....	10
Entrevue avec Jean-François Fabre, CEN FFAB.....	12
Portrait d'un pratiquant.....	17
La Voie des Sempai.....	18
Impressions du Japon - Club de Vineuil.....	26
La saison en bref, la saison prochaine.....	31

**REDACTION** : Philippe Lacour, Mathias Retoret, Karim Boussaboua, Kamel Boussaboua, Didier Cagnet, Jean-François James, Michel Bénard, Marc Desniou, Marie-Pierre Rodriguez-Alizon.  
**CONCEPTION GRAPHIQUE** : Marie-Pierre Rodriguez-Alizon - ikigai.mp@gmail.com - 07 82 07 13 62  
**IMPRESSION** : imprimerie Berton - 37220 L'Île-Bouchard  
**CREDIT PHOTO/SOURCE PHOTO** : Bruno Germain, Gilbert GIRARD, www.bunkaisport.com

# ÉDITO

Bernard de Chartres a écrit : « Nous sommes des nains juchés sur des épaules de géants ».

J'ajouterais qu'être sur les épaules de géants n'est pas suffisant, encore faut-il regarder dans la bonne direction.

Nos prédécesseurs nous ont légué des connaissances, il nous incombe d'en faire bon usage, cela implique de bien les étudier sans rien remettre en cause, dans la tradition japonaise il s'agit de CHU 守.

Il n'est cependant pas question d'enfermer ces connaissances dans un répétitif immuable, il faut s'approprier ces connaissances, les faire siennes, tester sa compréhension des choses, il s'agit de HA 破.

Enfin, il sera possible d'amender les connaissances de ses propres acquisitions pour enrichir ce qui sera transmis aux suivants, il s'agit de RI 離.

Ce processus est long et délicat, mais c'est à ce prix que l'on pourra devenir géants sur qui les suivants pourront se jucher.



**PHILIPPE**

## MOT DE L'ACT

Au cours de mes deux années de mandat, je me suis largement exprimé sur les axes généraux de progression que je souhaitais voir développés. Je rappellerai simplement l'importance qu'il y a, d'après moi, à encourager les pratiquants à pétrir leur corps, à travers des formes amples et solides, jusqu'au *sandan* tout au moins. D'aucuns considèrent que nous devrions former nos élèves à travailler « court », en tentant de reproduire les formes exécutées par Tamura *Shihan*, alors qu'il était au sommet de son art. Une erreur d'appréciation consiste, selon moi, à appréhender cette maîtrise dans ce qu'elle a d'achevée, en omettant le fait qu'elle est la résultante d'une longue maturation. Croire que l'on peut adopter sa forme de travail la plus aboutie, en éludant un certain nombre d'étapes préalables mène tôt ou tard à une impasse. Il ne s'agit pas d'exécuter les techniques avec emphase, mais simplement d'aller au bout du mouvement, afin d'en saisir le sens et la cohérence, ce qui n'exclut pas une recherche de sobriété. Cette approche, lorsqu'elle est associée à un engagement physique et mental sincère, permet de se forger un corps puissant, souple et disponible. La pratique devient alors généreuse, vivante et enthousiasmante, dès lors qu'elle se fait dans le respect du corps et des possibilités de chacun. Peut-être suis-je dans l'erreur ? Il s'agit toutefois de ma compréhension du moment.

Sur le plan organisationnel, les stages « *yudansha* » se sont substitués aux traditionnels stages de préparation aux grades « *dan* ». Nous signifions ainsi qu'ils s'adressent à toute personne titulaire d'un grade *dan*, ou en voie de l'être, désireuse d'approfondir son travail, indépendamment de sa candidature à un passage de grades. Les stages de préparation sont utiles. Cela étant, il ne me semblait pas pertinent d'en faire l'axe principal de nos interventions, car ils mènent à un travail quasi exclusif du catalogue technique et conduisent, de fait, à un affadissement de la pratique. La progression de tout pratiquant est le fruit d'un travail de fond mené au sein de son *dojo*, complété par la participation à des stages permettant d'éprouver (au sens de tester) sa pratique au contact d'autres adeptes et de s'ouvrir à l'approche d'autres enseignants ; autrement dit, d'approfondir et d'enrichir son travail. C'est la raison pour laquelle, j'ai proposé à ce que nous nous concentrons avant tout sur ce travail d'approfondissement et qu'il devienne le cœur de notre action.

En termes d'animation, je me suis totalement reposé sur une équipe technique régionale, enrichie de nombreux nouveaux venus. Cette démarche d'ouverture me paraît essentielle, car elle permet à chacun de trouver sa place et évite l'émergence de frustrations ou d'incompréhensions. Nous avons la chance d'appartenir à une région disposant d'un grand nombre de gradés et l'état d'esprit qui nous anime aujourd'hui est globalement très bon. Il convient de continuer à renforcer les liens entre enseignants, en tirant profit de cette richesse.

Précisément, c'est pour cette raison que je souhaite céder ma place pour la saison à venir. En effet, il est important de donner à d'autres l'opportunité d'exercer la fonction d'animateur de la commission technique qui, dans mon esprit, a vocation à circuler d'un gradé à un autre et, idéalement, d'un département à un autre. Ce mouvement contribuera à un renouvellement des idées, de même qu'il favorisera, chez les différents clubs et leurs adhérents, le sentiment d'être représentés.

Je remercie donc les pratiquants de leur investissement et de leurs retours toujours très positifs, ainsi que l'ensemble des intervenants de leur collaboration. Je sais gré à chacun de ces enseignants d'avoir tenté de répondre le plus justement possible à mes attentes. C'est d'autant plus respectable que, parmi eux, figurent quelques *sempais* qui animaient nos stages de ligue, alors que je n'étais moi-même que 1er *kyu*... Pour finir, je tiens à remercier Philippe Lacour de la richesse de nos échanges, ainsi que de la confiance qu'il m'a accordée dans la définition et la mise en œuvre de mon projet. Il ne me reste plus qu'à adresser mes plus sincères encouragements à la personne qui prendra la suite...

KARIM BOUSSABOUA

## AIKIDO ET RESPIRATION

### KO-KYU

Chaque aikidoka sait que la maîtrise de la respiration est un point fondamental à travailler tout au long de sa vie de pratiquant. La notion de *kokyu, ko* (expiration), *kyu* (inspiration) est un point central dans notre pratique et de sa maîtrise découlera le travail *kokyu ryoku*. Mais l'importance de la respiration n'est évidemment pas l'apanage des budo. Beaucoup d'activités physiques y attachent une grande importance ; « Lorsque je grimpe, ma respiration redevient consciente, elle s'apaise et s'harmonise avec mes mouvements. Dans un passage difficile je rassemble mon souffle dans mon abdomen, ce deuxième cerveau, le *hara* dont parlent les orientaux » (Stéphanie Bodet, escalade pro, championne du monde 1999).

### «RESPIRER A PLEINS POUMONS.»

Tout d'abord la respiration chez le mammifère est définie par l'échange gazeux réalisé au sein des alvéoles pulmonaires avec libération de gaz carbonique CO2 et absorption d'oxygène. Cet oxygène sera ensuite acheminé par

les globules rouges jusqu'aux cellules de l'organisme, condition indispensable à la vie cellulaire et au métabolisme.

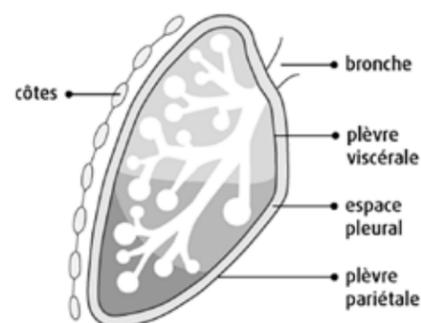
Si le rôle d'oxygénation est important, moins connu est le rôle fondamentale de régulation du taux de CO2 afin par exemple de conserver un pH sanguin normal. Ainsi, dans certaines pathologies aiguës graves où le sang s'acidifie, la respiration va spontanément s'accélérer afin d'hyperventiler et de diminuer le taux de CO2 et ainsi tenter de normaliser le pH.

Sur le plan anatomique, la respiration est un phénomène impliquant l'organisme dans son entier : cœur, poumon, cerveau et cellules.

Quelques rappels simples. Le thorax est une sorte de cône composé d'une cage, le gril costal, et du diaphragme qui en constitue la base. Dans ce thorax se situent le cœur et les deux poumons, entre lesquels passent les gros vaisseaux sanguins (notamment aorte et veines caves) et l'œsophage. Chaque poumon est enveloppé par une plèvre que l'on pourrait comparer à une taie d'oreiller fermée et aplatie (les deux feuillets sont

comme « collés » par le vide d'air). Le feuillet extérieur de cette plèvre (plèvre pariétale) est adhérent aux côtes, le feuillet intérieur (plèvre viscérale) est adhérent au poumon.

La plèvre des poumons



Lors de l'inspiration les muscles de la cage thoracique tirent sur les côtes et le diaphragme s'abaisse, le feuillet externe adhérent aux côtes suit, entraînant alors le feuillet interne adhérent au poumon (vide d'air) et ainsi « gonfle les poumons ». Le phénomène inverse explique naturellement l'expiration.

Evidemment, un problème se pose quand le vide d'air (« collant » les deux feuillets l'un à l'autre) est remplacé par du liquide (pleurésie, d'origine infectieuse le plus souvent) ou de l'air (pneumothorax, qui peut être la conséquence d'une fracture

de côte après une chute non protégée, ou bien spontané chez un sujet jeune et longiligne ou chez un sujet ayant de l'emphysème pulmonaire). Dans ces deux cas le poumon ne suit plus les mouvements de la cage thoracique et le patient ne respire plus qu'avec un poumon...

Concernant les volumes d'air mobilisés, à chaque cycle respiratoire c'est environ 500 ml d'air qui est échangé (c'est le « volume courant »). Une inspiration profonde permet d'en inspirer plus de deux litres de plus et une expiration profonde permet d'en expirer un litre de plus. Tamura sensei rappelait d'ailleurs qu'il était essentiel que le corps ait une réserve d'air mobilisable immédiatement en cas de nécessité de se mettre rapidement en mouvement face à une situation inattendue.

Enfin, une fois le poumon « vidé » au maximum en fin d'expiration forcée, il reste encore plus d'un litre d'air non mobilisable, le « volume résiduel », indispensable afin que les alvéoles ne se rétractent pas.

Le volume courant de la respiration quotidienne inconsciente ne représente donc qu'une petite partie du volume

véritablement mobilisable.

Nos exercices respiratoires lors des préparations de début de cours, comme par exemple les 8 pièces de brocart, nous font travailler en inspiration et en expiration poussées presque à leur maximum. On peut d'ailleurs remarquer que nous faisons alors le même type de travail réalisé par les médecins anesthésistes au bloc opératoire, où lors de chirurgies longues il est préconisé de faire bénéficier au

malade endormi, périodiquement, des phases « d'inspiration poussée » afin de déplisser les alvéoles périphériques qui auraient tendance à se coller. Cette technique, appelée *recrutement alvéolaire*, a démontré son intérêt pour la prévention de complications respiratoires liées à la chirurgie.

Certains de nos exercices préparatoires mobilisent donc à chaque cycle respiratoire près de 5 litres d'air contre 500 ml pour un cycle « normal ».

La régulation de la respiration se fait quant à elle via deux voies distinctes :  
- le bulbe cérébral, régulation autonome, inconsciente, qui s'adapte à différents

>>>



stimuli : l'effort physique, le stress, les changements de température corporelle, le manque d'oxygène...

- le cortex cérébral, régulation consciente, volontaire, comme par exemple lors d'exercices respiratoires pendant notre pratique, ou encore lors d'apnées volontaires en piscine.

Cet exemple de « double commande » est assez unique. Mais la respiration n'en a pas tout à fait le monopole : certains yogi par exemple sont capables de réguler consciemment leur rythme cardiaque par exemple...

## RESPIRER ET RESTER VIGILANT

Lors de l'effort physique, si la respiration s'accélère, le cœur aussi, afin d'augmenter le débit sanguin et ainsi la vitesse et le volume de distribution d'oxygène par les globules rouges. Cette accélération peut se traduire par une souffrance cardiaque, une douleur localisée derrière le sternum ou latéralisée à gauche, chez des pratiquants exposés (tabagisme, cholestérol, surpoids, antécédents d'infarctus etc...). On parle alors d'angine de poitrine, voir de prémises d'un infarctus du myocarde.

Une embolie pulmonaire (caillot de sang bouchant une artère pulmonaire) quant

à elle prive une partie d'un poumon (ou des deux) de sa vascularisation. Une certaine quantité de sang n'est donc plus oxygénée ni libérée de son CO2. Non traitée elle ira parfois en s'étendant et pourra conduire, si elle venait à être massive, au décès par arrêt cardiaque. Cette situation s'est malheureusement déjà produite lors d'un passage de grade. Ainsi, un essoufflement soudain anormal, une douleur thoracique, une difficulté inhabituelle à récupérer son souffle doivent alerter le pratiquant et l'enseignant et inciter à consulter sans attendre un médecin, voire à demander un avis au centre 15.

L'aikidoka souffrant d'asthme ou de BPCO (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive) doit aussi se connaître et doit se traiter en conséquence si son cas le nécessite (ventoline avant le cours, respect et observance de son traitement de fond, arrêt du tabac). La pratique de l'aikido, par son focus répété sur la respiration (le *kokyu* est régulièrement évoqué pendant les cours), peut faire que le pratiquant souffrant de troubles respiratoires chroniques reprenne le contrôle de sa maladie plutôt que de s'en remettre passivement exclusivement à son médecin et à ses traitements. L'aikido, par cette forme d'éducation, donne cette force et offre des armes à ces patients/pratiquants. A titre d'exemple, dans notre club, un de nos

pratiquants souffrant d'un asthme relativement sévère a pu nettement diminuer son traitement de fond tout en restant peu symptomatique et en gardant des Epreuves Fonctionnelles Respiratoires normales. Ce pratiquant m'écrivait à ce sujet que « l'échauffement ainsi que la "découverte de mon corps", m'ont aidé à diminuer le traitement et à gérer ma respiration ». Loin de pouvoir faire d'un exemple une généralité, on peut raisonnablement s'attendre à ce que nos exercices soient bénéfiques pour des aikidokas souffrant de maladies respiratoires chroniques.

## PRATIQUE ET RESPIRATION

Un défaut fréquent de tout pratiquant d'aikido est de se mettre en apnée lors de la réalisation de certaines techniques. L'apnée est anti-physiologique. Aucun animal ne fait d'apnées en dehors de l'apnée volontaire lors de plongées pour certains mammifères (oiseaux pêcheurs par exemple). Chez l'homme, les seuls cas d'apnées « inconscientes » entrent dans le « syndrome d'apnées du sommeil » qui touche principalement les ronfleurs, favorisé par le surpoids.

L'apnée lors de notre pratique doit donc être proscrite bien entendu, parce qu'en plus de rendre impossible le *kokyu ryoku*, elle favorise un épuisement rapide

en diminuant l'oxygénation alors que les besoins lors de l'effort physique augmentent !

A noter que si nous ne devons pas négliger notre propre respiration, celle de aite ne doit pas non plus l'être, principalement lors du travail aux armes ! Ainsi Taizen Deshimaru écrivait qu'il nous fallait savoir observer la respiration de l'attaquant et attaquer à la fin de son inspiration : « Il faut saisir une opportunité pendant que l'adversaire inspire, car alors il présente une faille, un vide... Attaquer sur l'inspiration de l'adversaire quand il présente un côté faible, un défaut dans sa défense, dans son attitude... ». En écho à cela, Tamura sensei déclarait « Idéalement vous devriez être capable aussi d'harmoniser votre respiration avec celle de votre adversaire, sans lui laisser pour autant une chance de suivre la vôtre ». Cette observation du rythme de aite prend tout son sens lors du travail des armes.

## KOKYU ET SHISEI

Qui dit respiration efficace dit posture correcte. En résumé, un pratiquant ne respirera pas correctement s'il se tient voûté, les épaules tombant vers l'avant. Se tenir voûté c'est réduire ses capacités respiratoires et progressivement tendre vers l'insuffisance respiratoire chro-

nique. L'évolution sera insidieuse mais inéluctable arrivé à un certain âge.

C'est ainsi que le lien entre *kokyu* et *shisei* devient évident. Pour respirer correctement il faut se tenir buste droit et tête droite. Pas de *kokyu* correct sans *shisei* correct. En étant vigilant à conserver une respiration efficace, le *shisei* correct « coule de source ». Tamura sensei écrivait « L'homme, normalement, oublie qu'il respire mais n'oublie certes jamais de respirer. De la même façon, au-delà de la conscience, il faut faire pénétrer dans le corps, acquérir un *kokyu* juste, un *shisei* juste. »

## L'AIKIDO, UNE ECOLE DU SOUFFLE.

L'aikido nous incite donc, cours après cours, années après années, à ne pas négliger et à respecter ce phénomène indispensable à toute vie sur terre, la respiration. En nous apprenant à respirer correctement, nous apprenons à nous tenir droit, sur le tatami mais au-delà également, chaque jour, au travail, en voiture, dans la rue... C'est à mon avis un apport considérable dont nous bénéficions en pratiquant ce budo, apport éminemment bénéfique pour notre santé.

« Dans la vie quotidienne, quand vous êtes debout, en marche, au travail, même

quand vous dormez, exercez-vous avec cœur. Si une urgence se présente, votre *kokyu* sera alors celui de tous les jours. Mais pour atteindre cet état, le quotidien est important. » Tamura Sensei.

MATHIAS RETORET

# LA COMMISSION DES FÉMININES

## NE NOUS TROMPONS PAS DE COMBAT !



“ Avez-vous remarqué la gêne que peut occasionner la simple évocation de la « commission féminine » ?

Hum... Il est vrai qu'il y a encore beaucoup à dire au sujet des droits des femmes...

Et même si cela implique de faire lâcher les résistances qui sont en nous, l'effort est nécessaire : hommes et femmes en prennent conscience progressivement et avancent dans ce sens.

Si aujourd'hui je me suis vêtue d'un hakama et munie d'un bokken, ce n'est en rien parce que je suis une acharnée du féminisme, celui qui bouscule et qui dérange. A chacun de trouver sa place et sa lutte dans la société.

Non, mon souhait est simplement d'ouvrir la voie, de montrer le chemin à toutes les femmes qui ignorent qu'elles ont la possibilité de pratiquer l'aikido, que les portes des dojos leur sont ouvertes et qu'elles sont les bienvenues.

Exactement comme je le suis, vous, les femmes aikidoka, vous pouvez vous mettre au devant de la scène entourées des nombreux hommes pratiquants. Vous pouvez montrer et admirer les gradées de votre ligue pour leur parcours et leur engagement dans l'aikido. Elles sont encore trop peu nombreuses !

Pratiquants, pratiquantes, encouragez, accompagnez les femmes vers l'aikido !

Montrez-leur qu'il y a un réel potentiel d'épanouissement !

Le rôle des Commissions des Féminines n'est pas de diviser les hommes et les femmes, ni de faire changer la pratique pour les femmes.

Le rôle de la Commission Nationale et des Commissions Régionales

des Féminines est de créer et déployer des outils permettant de communiquer pour répondre au mieux à ses objectifs :

- faire connaître l'aikido,
- augmenter le nombre de pratiquant.e.s,
- fidéliser les adhérent.e.s,

Pour ce faire, la CNF a engagé plusieurs actions :

- des portes-ouvertes au mois de mars pour les femmes en priorité,
- une enquête nationale (pour comprendre et réfléchir sur ce qui pourrait faire venir les femmes vers l'aikido, comment pérenniser la pratique, etc.),
- l'organisation de stages pour faire connaître les commissions des féminines.

Vous voudrez bien constater que les rôles des différentes commissions dans l'aikido sont les mêmes... Commission des jeunes, des séniors, handicap, aikitaiso, santé...

J'espère qu'avec ces quelques mots et ma nouvelle tenue, j'aurai su vous aider à voir la Commission Régionale des Féminines d'un tout autre œil.

Puissiez-vous garder à l'esprit l'intérêt et l'investissement des commissions qui œuvrent au sein de la FFAB.

P.S : votre CRF recherche des référent.e.s pour chaque club de la région. Vous pouvez vous manifester sur [CRF@aikicentre.fr](mailto:CRF@aikicentre.fr).

Bien à vous,

Marianne ”

# ENTREVUE AVEC JEAN-FRANÇOIS FABRE CEN FFAB

PROPOS RECUEILLIS PAR KARIM BOUSSABOUA

Jean-François Fabre, 5<sup>ème</sup> dan, est Chargé d'Enseignement National. Il intervient au sein de notre ligue depuis maintenant une saison. A ce titre, il nous a paru intéressant de partir à la rencontre de cet homme qui, en plus d'être un fin technicien, est un personnage simple et éminemment sympathique.

Bonjour Jean-François. Peux-tu nous relater tes débuts en aikido ? Qui ont été tes premiers enseignants ?

J'ai commencé l'aikido au début des années 80. A cette époque, j'étais judoka et je faisais mes études à l'École Normale, la « fabrique à instituteurs » de l'époque ! C'est là que j'ai rencontré un étudiant qui pratiquait l'aikido. J'avais la tenue... j'ai essayé... je suis resté. C'était au club de Muret, en Haute-Garonne, il y a plus de trente ans et j'en suis maintenant l'enseignant.

Dans quelles circonstances et quand as-tu commencé à enseigner ?

J'étais alors deuxième dan et un ami qui

animait un club à Toulouse ne pouvait plus, pour des raisons professionnelles, donner qu'un cours par semaine sur les deux prévus. Il a alors fait appel à moi pour le seconder. C'est comme ça que j'ai mis le doigt dans l'engrenage !

Quels sont les principaux éléments de progression que tu cherches à transmettre à tes élèves ?

Aux débutants, il faut donner les rudiments de l'aikido. Ils sont venus pour apprendre des techniques. Il faut commencer par là. *Ikkyo, nikyo...*

Ils viennent pour apprendre une discipline martiale ou un sport de combat, pour apprendre à se défendre, pour se rassurer, pour se sentir plus fort, pour prendre ou reprendre le pouvoir sur eux-mêmes ou sur leur environnement, pour bouger, pour l'exotisme offert par un art martial oriental...

En tout cas, ils veulent apprendre. Au début, apprendre se résume à collectionner des techniques comme on collectionne des timbres. C'est le point de départ.

A nous, enseignants, de leur permettre de passer à la construction du sens de la pratique à sa logique, à sa cohérence. Passer de la forme, de la gestuelle, à la pratique d'un *budo*. Faire découvrir la richesse de l'aikido et ce que cette discipline peut amener dans la construction de la personne.

L'ADN de notre aikido réside dans les fondations énoncées par Tamura sensei. *Shisei, kokyu, kamae, ma ai, irimi...* Les techniques telles que *ikkyo, nikyo...* sont les outils qui permettent de construire quelque chose de moins visible mais de plus profond, de plus fondamental.

Les outils techniques permettront d'aborder les fondations qui, elles-mêmes, permettent de mieux utiliser les outils... Passer des savoir-faire aux savoir-être !

Comme beaucoup d'autres, tu as suivi l'enseignement de maître Tamura. Te souviens-tu de votre première rencontre et de tes premières impressions ?

Pour être tout à fait honnête, ma première rencontre avec Tamura sensei m'a un

peu effrayé... J'étais alors débutant. Je ne portais pas encore le *hakama* et, au milieu de deux cents ou trois cents personnes, il était difficile de le voir et plus encore de saisir la subtilité de son art... Mais il était évident qu'il y avait quelque chose de fort qui se passait... Alors, pendant de nombreuses années, si j'allais voir Tamura sensei aussi souvent que possible, je suivais aussi assidûment les stages de ses élèves directs qui, pour des effectifs inférieurs, faisaient passer le message.

Petit à petit, le message de Tamura sensei devenait plus accessible...

As-tu des anecdotes marquantes à nous rapporter, au sujet de ton expérience auprès de lui ?

Une anecdote en forme de clin d'œil... J'étais en train de passer le balai dans la grande salle commune de Shumeikan à Bras et Tamura sensei était assis dans un coin. Quand je suis passé près de lui, il m'a dit : « passer le balai est aussi bon pour la pratique que le travail technique dans le *dojo* ! ».

J'ai cherché la caméra, non, on ne tournait pas un remake de « Karate Kid » !

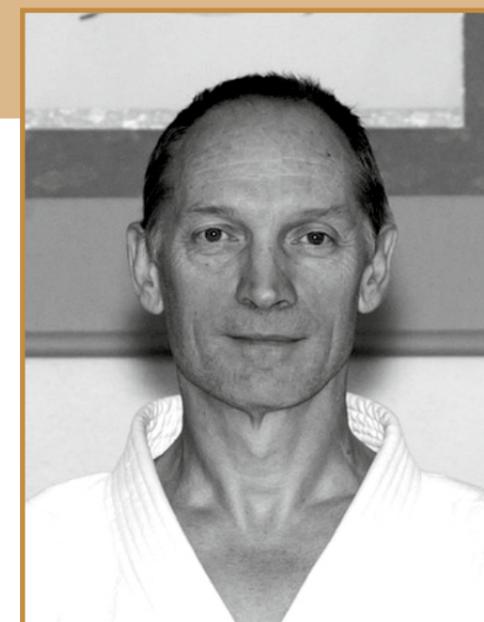
Aujourd'hui, avec le recul des années, que retiens-tu de son enseignement ? Le goût d'une recherche de la parfaite harmonisation des dynamiques de *aite* et de *tori*.

Ne mettre aucune force, aucune contrainte. Quand on avait la chance d'être en situation de ressentir l'expression technique de Tamura sensei... on ne ressentait rien, justement !

Voir son poignet, s'approcher pour le saisir et puis soudain le tapis...

Entre ces deux images, il manquait quelque chose ! Un trou dans l'espace-temps ! Ça semble magique mais je pense que ceux qui ont eu cette chance me comprendront... Que les autres me fassent confiance...

As-tu côtoyé d'autres disciples du fondateur ? Si tel est le cas, as-tu observé des



différences fondamentales avec la pratique de Tamura sensei ?

J'ai eu l'occasion de pratiquer de nombreuses fois sous la direction de Yamada sensei, mais aussi de Kanai sensei, Fukakusa sensei, Ozawa Hayato sensei, Morihiro Saito sensei, Sasaki sensei, Asai sensei...

La richesse de l'aikido est immense... Si tous cherchent, ou ont cherché la même chose - développer « la voie de l'harmonisation des énergies » - pour moi, Tamura sensei est celui dont le travail était le plus abouti. A la fois précis, souple, harmonieux et terriblement efficace.

Plus généralement, peux-tu nous faire part d'un ou plusieurs épisodes importants de ton parcours martial ?

Les épisodes importants de mon parcours n'ont rien d'original.

Tout d'abord, il y a la rencontre de la discipline. Les passages de grades sont, bien sûr, les autres moments forts. Les

>>>

grades fédéraux, bien sûr, mais surtout les grades *Aikikai*, que j'ai eu la chance de passer devant Tamura *sensei*.

Mais chaque moment d'*aikido* est important. Chaque geste et chaque technique sont importants.

Et puis, il y a tous les stages. L'*aikido* c'est d'abord et toujours le plaisir de la rencontre et de l'échange.

En 2013, la FFAB t'a nommé Chargé d'Enseignement National (CEN). Comment as-tu accueilli cette nomination ?

On m'a proposé de devenir CEN, lors d'un stage CEN/CER. J'occupais à cette époque la charge de CER (Chargé d'Enseignement Régional) en Midi-Pyrénées. Je m'en souviens comme si c'était hier. Michel Prouvéze et Michel Gillet m'ont demandé si j'avais deux minutes, parce qu'ils voulaient me parler. Je me suis vu dans la peau d'un collégien convoqué par le surveillant général ! Et là, ils m'ont proposé d'intégrer l'équipe des CEN. C'était à la fois une grande surprise et un immense honneur.

Quels engagements une telle responsabilité implique-t-elle, selon toi ?

Etre CEN implique d'être à la fois porteur du message de Tamura *sensei* et ambassadeur de la fédération. Cela demande fidélité, rigueur et disponibilité.

Fidélité et rigueur, pour transmettre le plus fidèlement possible l'enseignement

de Tamura *sensei*.

Disponibilité en temps, bien sûr, mais surtout disponibilité vis-à-vis des pratiquants lors des stages que l'on anime.

Et puis, intégrer le fait que tout est toujours à faire, à construire et travailler.

Tu as été mandaté pour intervenir en région Centre-Val de Loire. Quel regard portes-tu sur le niveau de pratique de notre ligue ?

J'interviens avec beaucoup de plaisir dans votre région.

Pour avoir couru avec eux les stages de Tamura *sensei*, je connais certains de vos techniciens depuis longtemps. Certains sont mes *sempais*.

Pour en revenir au niveau de pratique en région Centre, je dirais qu'on sent qu'un travail de fond y a été initié depuis longtemps et qu'il continue d'être au cœur des préoccupations. Durant les trois stages que j'ai animés ou coanimés, j'ai senti les pratiquants intéressés, motivés, appliqués. Le niveau y est tout à fait intéressant.

Lors de ta venue à Amboise, tu as encouragé les pratiquants présents au stage pour tous, à réaliser des mouvements amples (aspect sur lequel j'ai moi-même insisté en ligue). Pourquoi ce travail est-il important ?

C'est toujours difficile de mettre en mots, ce que l'on souhaite voir d'un point

de vue technique.

L'*aikido* est mouvement. L'*aikido* est vivant, alors pour moi, il doit bouger. On a pu dire qu'il était du « zen en mouvement ».

Notre expression technique doit être fluide, nos appuis doivent être légers, les corps doivent se mouvoir en un temps...

Tous ces éléments font que les mouvements ne peuvent pas se faire de manière figée.

Mais ne confondons pas mouvement et agitation. On ne bouge pas pour bouger...

Je ferai un parallèle avec l'apprentissage de l'écriture. Au début, les jeunes élèves ont du mal à écrire. Les lettres sont trop grosses, inégales. Le geste est désordonné. Puis, le contrôle devient plus précis. Il se réduit à l'essentiel.

Il faut viser le meilleur dès le début de la pratique, mais il y a des étapes à franchir et il faut laisser le temps au temps.

Vouloir trop tôt, imiter les experts en brûlant les étapes par lesquelles eux-mêmes sont passés, peut être préjudiciable à l'évolution.

Petit à petit, et à condition d'être conscient que c'est le but à atteindre, le geste se fera plus court et plus juste.

Plus efficient. La stabilité de *tori* s'installera au cœur du mouvement alors qu'*aite* sera, lui, toujours à la recherche de l'équilibre perdu, fruit de son attaque et de la gestion que *tori* en fait... *Tori* dans l'œil du cyclone... *Aite* dans la zone de turbulences...

Quel sens donnes-tu au thème défini par le bureau technique fédéral : « une pratique dynamique et efficace, à travers les fondamentaux » ?

Je pense avoir en partie répondu à la notion de pratique dynamique, dans la réponse faite à la question qui précède.

Pour parler de l'efficacité, nous ne devons pas perdre de vue que nous pratiquons un art martial. Sous peine d'en perdre le sens.

Nos techniques viennent de techniques de combat ancestrales qui se devaient d'être efficaces parce que la vie en dépendait. Elles étaient faites pour détruire.

Et puis *O Sensei* en a fait un art de paix pour viser l'éducation de la personne.

L'*aikido* nous permet de développer notre équilibre, la précision de nos gestes, une puissance maîtrisée en lien avec la respiration. Il nous permet aussi de développer un plus grand contrôle de notre physique et de notre mental au fil du temps.

L'efficacité ne vise donc pas que l'aspect technique et l'*aikido* ne se résume pas à une gestuelle.

L'*aikidoka* qui fait sien les principes de la discipline, devrait avoir une approche des situations de la vie quotidienne optimisée. Plus fluide, moins frontale dans la gestion des situations conflictuelles. Anticipative des situations, en trouvant la bonne attitude, la bonne distance, le bon timing...

L'efficacité peut donc revêtir des aspects différents et complémentaires selon les personnes, leurs expériences, les moments et les situations.

Outre ton poste de CEN, tu exerces plusieurs responsabilités nationales. Peux-tu nous les rappeler et expliquer en quoi elles consistent concrètement ?

Je suis membre du Comité Directeur National. C'est passionnant de participer à l'élaboration et à la prise de décision. La politique est trop souvent décriée, parce qu'on y voit la recherche du pouvoir ou de privilèges... J'ai la conviction que, dans le monde associatif, les élus sont des gens passionnés par ce qu'ils font. Leur salaire est la satisfaction du travail bien fait et non la recherche du pouvoir. La politique « organise la Cité ! » disaient les Grecs.

Sans politique, pas de stages, pas de grades, pas de licences, pas de mutualisation des supports...

Que serait l'*aikido* français sans structures institutionnelles ?

Bien sûr, des décisions sont prises, et décider, c'est choisir. Alors, il y a toujours des déçus parce qu'une décision ne peut jamais satisfaire tout le monde...

Pour en revenir à mes responsabilités, je suis aussi formateur BF et technicien auprès de la commission santé nationale. Je suis responsable de la commission « école des cadres » qui est, je dois le

dire, en sommeil à l'heure actuelle. La réforme territoriale ayant rebattu les cartes, nous allons attendre que les nouvelles régions et les comités interdépartementaux trouvent leurs marques, pour initier un travail avec eux et voir comment articuler et dynamiser les différents éléments du système fédéral.

En tant que responsable technique de la commission médicale, quels conseils donnerais-tu à un *aikidoka*, pour qu'il puisse pratiquer tout au long de sa vie, dans de bonnes conditions ?

L'*aikido*, parce qu'il n'est pas soumis à la compétition, ne demande aucune capacité athlétique particulière. Pour pratiquer, il suffit de savoir marcher, disait Tamura *sensei*.

Pratiquons de manière continue, en évitant de nous arrêter à la moindre occasion.

Ce n'est pas synonyme d'une pratique « pépère » ! Travailler en continu, tant pour espérer améliorer la qualité technique, que pour favoriser la santé.

La pratique de l'*aikido* se prête tout à fait à un travail en endurance, dont on sait que c'est ce niveau d'activité qui est bénéfique à la santé.

Ajoutons à cela quelques élévations ponctuelles plus importantes du rythme cardiaque, lors des *jiyu waza* et des *taninzu gake* par exemple, qui permettront d'éviter ce que Carlo Andolfi appelait la

« dieselisation » du corps.

Enfin, une pratique technique fluide qui favorise les assouplissements et les étirements, viendra compléter l'intérêt cardio-vasculaire de la discipline.

A ces conditions, on pourra pratiquer l'*aikido* toute sa vie et avec plaisir.

**Je me souviens t'avoir observé t'étirer à Bras, lors d'un stage haut niveau. Tu es particulièrement souple. Accordes-tu un soin particulier à l'entretien de ta condition physique ?**

Je ne me savais pas épier ! Il va falloir que je fasse attention !

A mon avis, on a trop dit que la condition physique n'avait aucune importance en *aikido*. Certes, notre pratique est basée sur le perfectionnement et la précision du geste, mais ce perfectionnement ne peut se faire que par la répétition, par un polissage du geste long et minutieux. Or, comment faire ce travail si, au bout de trois techniques, il faut s'arrêter pour reprendre son souffle ?

Comme je le disais précédemment, l'*aikido* est excellent pour la santé, car il est pleinement dans l'utilisation de la filière métabolique aérobie.

Il faut pratiquer souvent. Le plus souvent possible et de manière à la fois dynamique et raisonnée.

Ceci dit, la condition physique n'est pas une fin en soi. C'est un moyen qu'on met au service d'un travail.

**Les fédérations d'aikido doivent faire face à une baisse significative du nombre de leurs licenciés (phénomène touchant d'ailleurs d'autres disciplines). Au regard de ton expérience, comment un enseignant peut-il parvenir à endiguer localement cette tendance ?**

Je n'ai, hélas, pas de recette miracle. Mon club, comme de nombreux clubs, a enregistré une baisse des licences cette année.

Néanmoins, l'ambiance générale, la vie du club sont importants.

Il faut essayer de donner à chacun en fonction de ce qu'il est, d'où il vient et là où il aimerait arriver.

Il faut créer un « esprit de club », comme il existe des esprits d'équipe ou d'entreprise. Etre proche de chacun, être à l'écoute...

Et puis, les disciplines martiales sont moins à la mode qu'il y a quelques années.

On parle peu d'elles, alors le grand public les oublie.

Il faut être présent sur la scène médiatique pour espérer exister. Il n'y a qu'à voir où vont les prises de licences après les Jeux Olympiques...

La fédération fait actuellement de gros efforts pour inverser la tendance et faire redécouvrir notre discipline, qui correspond aussi à une demande souvent non exprimée, d'un public qui ne se reconnaît pas dans une pratique uniquement axée sur la performance et la

compétition, tout en étant à la recherche d'une activité riche, tant du point de vue physique que culturel. Structurante et conviviale à la fois.

Nous souffrons, peut-être, d'une tendance actuelle consumériste, où la recherche de la satisfaction immédiate est très répandue quand, en *aikido*, nous proposons un engagement à long, voire à très long terme. Heureusement, l'ensemble de la population n'est pas dans ce schéma et l'*aikido* a une carte à jouer...

**Dans le même ordre d'idée, quel conseil donnerais-tu à une personne débutant la pratique de l'aikido et hésitant à la poursuivre ?**

Personnellement, je ne force jamais les débutants à faire plus que ce qu'ils ont envie de faire. A chacun de trouver son rythme. Si la personne hésite, c'est à elle de faire son choix.

A nous enseignants et anciens de lui montrer la richesse de l'*aikido* et de créer les conditions de « l'aikidiction » ! Bien sûr, il faut être clair dès le départ, en signalant à la personne qui débute, que l'*aikido* est une discipline exigeante et que les progrès seront proportionnels aux heures de pratique.

**Jean-François, je te remercie de ta disponibilité. A bientôt.**

C'est moi qui te remercie pour ton écoute ! A très bientôt sur un tapis...

# PORTRAIT D'UN PRATIQUANT PHILIPPE PELLETIER

## LE PARCOURS DE PHILIPPE

Philippe découvre les arts martiaux à l'adolescence.

Il commence le karaté jusqu'à atteindre la ceinture marron mais à l'âge de 21 ans, il est victime d'un accident, qui lui fait perdre la vue et une partie de son ouïe.

Lors de ses études et après sa convalescence, pendant laquelle il abandonne l'idée de pouvoir continuer les arts martiaux, un professeur de sport le convainc de pratiquer le judo, ce qu'il fera, de façon discontinue. C'est à partir de là qu'il commence à avoir une plus grande conscience de son corps, et entrevoit la perception « de l'autre », de l'environnement et de son rôle dans ces interactions.

Quelques années plus tard, il rencontre une enseignante de nanbudo, école de « karaté » inspirée de différentes formes de budo traditionnels, et s'investit alors dans cette discipline. Pendant ses années de pratique de nanbudo, il est contacté par un enseignant de ninjutsu qui souhaite développer l'apprentissage auprès des déficients visuels en pratiquant les yeux bandés. Philippe découvrira le ninjutsu au travers des techniques dites « des mains collantes » issues du Wing Chun.

Grâce à sa pratique assidue il s'aperçoit que, plus son corps est détendu et plus il ressent les mouvements de l'autre.

Par ailleurs, Philippe constate, lors de ses déplacements en extérieur à l'aide de sa canne blanche, qu'il est plus relâché et davantage réactif, ce qui lui permet une certaine aisance et de meilleures sensations par rapport au sol et aux obstacles. Cela lui donne également plus de confiance (dans les directions) et de conscience (par exemple lorsqu'il se rend compte qu'il est désaxé).

Ces découvertes, semées de sensations riches, se rapprochent de plus en plus de ce que l'on peut apprécier dans l'*aikido*. Philippe fait rapidement le lien...

## RENCONTRE AVEC L'AÏKIDO

Suite à son emménagement à Tours, Philippe se met en quête d'un club d'*aikido*, à défaut de nanbudo qui est trop peu développé en France.

Il est accueilli au JCT, le club d'*aikido* de Tours, où, dès la première rencontre il est accompagné sur le tatami par un autre pratiquant qu'il sent sans peur ni gêne. De son côté, l'enseignant s'accorde tout de suite avec l'idée de lui donner des repères et prend soin d'enlever toute fioriture autour de la technique pour aller directement au cœur du ressenti. Dans le club, tout le monde s'adapte : Philippe, les autres pratiquants, et l'enseignant.

Ainsi, Philippe, déjà riche d'expériences martiales, débute un nouveau budo, en cohérence avec sa recherche et ses attentes.

Dans ce club Philippe a trouvé une belle ouverture, qu'il retrouve de façon générale dans l'*aikido*.

## OUVERTURE/ADAPTATION

Finalement, cette ouverture et l'adaptation nécessaire pour accueillir une personne atteinte de déficience visuelle, est, de toute façon indispensable pour chaque débutant. En effet, chaque individu a ses propres spécificités et chaque débutant est guidé en fonction de ses caractéristiques pour qu'il puisse avancer à son propre rythme. C'est ce que peut offrir l'*aikido*.

Chaque fois qu'une personne vient découvrir l'*aikido*, nous sommes dans une situation nouvelle qui demande un effort d'adaptation, autant de la part de celui qui arrive que de ceux qui sont déjà là. Cet ajustement dans la relation permet d'aller vers l'harmonie entre les êtres humains, entre les pratiquants, entre deux partenaires d'*aikido*...

En outre, voir une personne déficiente visuelle pratiquer l'*aikido*, qui plus est en hakama, permet d'ouvrir une perspective positive dans les esprits : celle de savoir que c'est possible !

# LA VOIE DES SEMP AI

## #STYLES ET ECOLES EN AIKIDO

### A L'ORIGINE DES STYLES

L'Aikido est l'art créé par Maître Ueshiba Morihei ; fruit d'une étude intense, d'expériences martiales, et de son évolution aussi bien technique que spirituelle.

Dans l'Aikido d'O-sensei d'avant-guerre, qui baignait dans un milieu militaire et nationaliste, l'esprit guerrier était particulièrement présent (comme la pratique du *Juken-dori* : techniques contre baionnette). Mais, mis à part cet aspect très martial, l'Aikido qu'il pratiquait à cette époque-là présentait peu de différences dans la forme technique, comparé avec sa pratique des années 50-60.

Alors comment expliquer que des élèves directs d'O-sensei, dont certains issus d'une même génération d'*uchi-deshi*, aient une pratique différente au point de voir l'émergence d'écoles ?

Même si d'autres hypothèses sont avancées - auxquelles je n'adhère pas - il me semble plus plausible que les différences soient essentiellement dues à deux facteurs interdépendants :

- le premier tient à la nature de l'Aikido

dont les techniques non figées, adaptables, ont de multiples formes d'exécution, et ce, même en restant dans un registre fondamental.

- le deuxième dépend de la personnalité de ces élèves directs (tempérament, morphologie, compétences et capacités, expériences acquises dans d'autres *budo*...). Dès lors, chacun va orienter sa pratique en fonction de ses penchants et mettre l'accent sur des aspects en relation avec sa sensibilité, ses aspirations, et ce qu'il aura perçu de l'enseignement de Maître Ueshiba (aspect martial, philosophie, recherche énergétique...) ; tous ces aspects étant présents à des degrés divers dans un même courant.

### PLURALITE DE LA DISCIPLINE ET TRANSMISSION

Fort de ses expériences et de son vécu, chacun de ces *sensei* - parfois issu d'autres arts martiaux - essaiera par la suite de transmettre les enseignements du Fondateur et de promouvoir cet héritage. S'engageant dans des voies légèrement différentes, ou se focalisant davantage sur tels ou tels aspects de la discipline, certains auront un aikido vi-

suellement reconnaissable ; particularité d'autant plus marquée si l'enseignement est très codifié.

Si certains étaient sincèrement soucieux de sauvegarder un art dont ils voulaient préserver l'authenticité, d'autres par contre étaient motivés par des ambitions personnelles. D'autres encore, se croyant investis d'une mission et convaincus de détenir la vérité sur un art qu'ils croyaient figé, créeront aussi leur propre courant.

Pourtant, du vivant d'O-sensei, ses élèves les plus proches et les plus éminents pratiquaient déjà «leur» aikido - au sein même de l'Aikikai - sans que le Fondateur n'intervienne pour les ramener sur la «bonne» voie, estimant sans doute que leur pratique, certes quelque peu différente, était juste ; autant de fait la pluralité de la discipline. Si l'Aikido est unique dans son esprit, il est multiple dans ses formes. Dans la pratique des élèves de M<sup>e</sup> Ueshiba, il peut donc y avoir en apparence une différence due à leur personnalité, mais fondamentalement, cela reste de l'Aikido, dès lors que ses principes généraux et son esprit sont respectés.

Aucune de ces branches n'est donc supérieure ou ne peut se prétendre plus authentique que les autres. Les querelles de styles sont par conséquent stériles, et plutôt que chercher à imposer sa vision aux autres, la coexistence de ces différents courants devrait être empreinte de tolérance et d'échanges.

Aujourd'hui encore, des scissions au sein même de ces organisations entraînent la création de nouvelles «écoles», générant encore un peu plus de confusion. Des pratiquants au passé martial relativement quelconque créent à leur tour de nouveaux courants. La création de ces pseudo-écoles n'est - souvent - que la conséquence de conflits de personnes, de luttes de pouvoir, de frustrations, du désir de satisfaire des ambitions...

### PRINCIPALES BRANCHES DE L'AIKIDO

#### AIKIKAI (DE M<sup>e</sup> UESHIBA)

Le Zaidan Hojin Aikikai (*Fondation Aikikai - Centre Mondial de l'Aikido*). C'est la continuité de l'enseignement du Fondateur (*Kaiso*), Ueshiba Morihei (1883-1969). L'Aikikai sera développé par son fils Ueshiba Kisshomaru (1921-1999). C'est grâce aux efforts de ce dernier et aux *shihan* du Hombu Dojo qu'il délèguera à travers le Monde, que l'Aikido entamera son essor international.

Loin d'être un style, c'est plutôt une organisation où s'expriment plusieurs courants. De nombreux instructeurs - aux pratiques différentes - enseignent régulièrement au Hombu Dojo ; preuve d'une certaine ouverture d'esprit. C'est le groupe le plus important dans le monde et auquel sont rattachées la Fédération Internationale d'Aikido (F.I.A.) et notre fédération : la F.F.A.B.

Actuellement, c'est Ueshiba Moriteru, petit-fils du Fondateur, qui est le 3<sup>ème</sup> Doshu (Maître de la Voie) depuis 1999.

#### SHODOKAN AIKIDO

##### (DE M<sup>e</sup> TOMIKI)

Le Shodokan (*Lieu où on identifie la Voie*) a été créé par M<sup>e</sup> Tomiki Kenji (1900-1979) au sein de la J.A.A. (Japan Aikido Association). M<sup>e</sup> Tomiki a été également élève de Maître Kano Jigoro, fondateur du Judo. Influencé par son expérience au Judo, il a introduit un système de compétition dans son style. Estimant que la compétition était incompatible avec l'Aikido, Maître Ueshiba était opposé à cette innovation qui s'éloignait de l'esprit de la discipline. Le Shodokan se caractérise par la compétition (à mains nues et en *tanto-dori*), la pratique de *kata* et d'une tenue sans *hakama*.

Nariyama Tetsuro *shihan*, est le Directeur Technique actuel de la J.A.A.

#### YOSEIKAN (DE M<sup>e</sup> MOCHIZUKI)

Le Yoseikan (*Lieu où on enseigne l'éducation et la droiture*) a été créé par Me Mochizuki Minoru (1907-2003). Ce dernier était élève de Maître Kano Jigoro (1860-1938) - fondateur du Judo - qui l'envoya étudier auprès de M<sup>e</sup> Ueshiba. C'est Maître Mochizuki qui fera connaître l'Aikido en France au cours d'un séjour en 1951. Il développera une discipline qui sera la synthèse des arts martiaux japonais qu'il avait étudiés (Aikido, Judo, Ju-jutsu, Karaté...), intégrant *kata*, *sutemi*...

Hiroo, fils de M<sup>e</sup> Mochizuki, poursuivra l'œuvre de son père en la modifiant dans un style appelé Yoseikan-Budo. Un autre élève de M<sup>e</sup> Mochizuki, Alain Floquet, reprendra le nom de l'Aikido d'avant-guerre : Aikibudo, pour désigner son courant.

#### YOSHINKAN (DE M<sup>e</sup> SHIODA)

Le Yoshinkan (*Lieu où on développe l'esprit*) a été créé en 1954 par M<sup>e</sup> Shioda Gozo. Style fortement influencé par la période d'avant-guerre, il privilégie l'efficacité. Il met l'accent sur une pratique vigoureuse et une étude solide des techniques de base et des fondamentaux. Il a été adopté par différentes forces de police au Japon.

Yasuhiro - fils de M<sup>e</sup> Shioda - a succédé à son père à la tête du Hombu Dojo Yoshinkan.

# #EVOCAATION D'UN MOMENT FORT AVEC TAMURA SENSEI

## SHIN-SHIN

### TOITSU AIKIDO (DE M<sup>E</sup> TOHEI)

Le Shin-Shin Toitsu Aikido (*Aikido avec l'unification du corps et de l'esprit*) a été fondé par Maître Tohei Koichi (1920-2011) qui s'est détaché de l'Aikikai en 1974. Le style est associé à la Ki-no-Kenkyukai (Ki Society) aux U.S.A. où il est particulièrement implanté. Tohei sensei décrivait l'Aikido comme une voie permettant à l'être humain de développer son *Ki* et s'assimiler dans celui de l'Univers. L'enseignement intègre des exercices pour le développement du *Ki*, l'unification corps-esprit, de *kiatsu* (massages énergétiques).

Shinichi - fils de M<sup>E</sup> Tohei - a succédé à son père à la tête du Ki-no-Kenkyukai (Ki Society).

### IWAMA-RYU OU TAKEMUSU-AIKI (DE M<sup>E</sup> SAITO)

L'Iwama-ryu est le style de Maître Saito Morihiro (1928-2002). Il doit son nom au dojo basé à Iwama où il enseignait. Il était rattaché à l'Aikikai. Saito sensei voulait préserver l'enseignement reçu à Iwama.



Takeharu - fils de M<sup>E</sup> Noro - a succédé à son père à la tête du Kinomichi et du Korindo Dojo.

### D'AUTRES ORGANISATIONS

#### CENTREES SUR

#### L'ENSEIGNEMENT D'UN SENSEI

Certains *shihan* de l'Aikikai ont créé des organisations internationales dans le but de rassembler les pratiquants qui suivaient leur enseignement à travers le monde. Elles sont pour la plupart affiliées à l'Aikikai. Parmi elles :

- Birankai de Chiba Kazuo sensei
- Sansuikai de Yamada Yoshimitsu sensei
- Sakura Aikikai de Nishio Shoji sensei
- Aikido Schools of Ueshiba de Saotome Mitsugi sensei
- Tendo-ryu Aikido (Tendokan) de Shimizu Kenji sensei
- etc.

Notre fédération F.F.A.B. - au travers de ses activités, de celles de l'E.N.A. (Ecole Nationale d'Aikido) et du Dojo de Shumeikan - a pour objectif de pérenniser l'enseignement de Maître TAMURA Nobuyoshi.

### KAMEL BOUSSABOUA

Bien sûr, toutes ces années de pratique avec Tamura Sensei ont été émaillées de temps forts, sur et en dehors des tatamis. Mais la perception de chacun étant différente en fonction de sa sensibilité personnelle, pour ma part il me semble impossible de les exprimer, dans leur essence, avec des mots justes.

Je vais donc faire le choix de relater un moment fort qui s'inscrit dans un temps long. Aussi, avec le recul nécessaire, je vais m'efforcer d'exposer des faits concrets, incontestables, permettant de mesurer la portée historique de son œuvre.

Dès mes débuts de pratique de l'Aikido, en 1974, j'ai eu la chance de rencontrer Tamura Sensei et de suivre assidûment et intensément son enseignement. Durant cette période, pour rester factuel, je distingue trois événements majeurs :

- La création de la FFLAB
- La création du Shumeikan Dojo
- Le départ de Sensei et son héritage

## LA CREATION DE LA FFLAB

L'Aikido s'est très progressivement implanté en France avec la venue, pour des séjours plus ou moins longs, d'élèves de O Sensei. Le premier a été Mochizuki Minoru en 1951. Puis Abe Tadashi de 1952 à 1960. Sans oublier André Nocquet qui, en 1955, est parti étudier auprès de O Sensei. En 1957 c'est l'arrivée de Mochizuki Hiroo pour trois ans, suivi en 1961 par Noro Masamichi et Nakazono Masahito.

Et en 1964 arrive Tamura Nobuyoshi.

A cette époque quelques pionniers s'entraînent isolément, comme ils le peuvent, dans des clubs de Judo.

Mais en 1974 les trois Maîtres historiques présents sur le territoire, Tamura Sensei, Mochizuki sensei et Nocquet sensei,

se regroupent au sein d'une nouvelle structure : l'UNA (Union Nationale d'Aikido). Cependant l'UNA n'a pas d'existence juridique légale, elle est intégrée à la FFJDA.

Au fil du temps l'ingérence des responsables fédéraux du Judo dans les affaires de l'Aikido devient insupportable et une très large majorité des membres de l'UNA souhaitent quitter la FFJDA.

Faisant fi de tous les risques personnels, n'écouter que sa conscience, Tamura Sensei décide de faire prendre son indépendance à l'Aikido. Malheureusement suite aux pressions de la FFJDA, un certain nombre de professeurs remettent à plus tard leur désir d'autonomie. Malgré tout un groupe d'inconditionnels, prenant également les risques, en payant le prix parfois, suit Tamura Sensei.

C'est ainsi que fut créée la FFLAB (Fédération Française Libre d'Aikido et de Budo le **8 mai** 1982. Dans les statuts le président fondateur est Maître Tamura.

Son siège administratif initialement installé à Cannes est transféré dans un local de l'ancien couvent royal à Saint Maximin. De cette période je me souviens des stages réunissant une poignée de pratiquants à Saint Maximin. Nous dormions dans de spartiates cellules de moines et, après avoir installé des tatamis poussiéreux dans la crypte non moins poussiéreuse, nous nous entraînions vigoureusement sous la conduite de Sensei.

Suite au départ de la moitié des Aikido-ka à la FFLAB, la FFJDA accepte l'indépendance de l'Aikido et met en place la FFAAA en 1984.

Le 7 octobre 1985 la FFAB et la FFAAA obtiennent chacune l'agrément ministériel, laissant au passage le « L » qui n'est plus nécessaire, la liberté étant acquise.

## LA CREATION DU SHUMEIKAN DOJO

Dès l'origine de la FFAB il est apparu nécessaire de compléter le développement rapide et la popularité de l'Aikido par une formation spécifique, approfondie, notamment des enseignants.

Tamura Sensei : « Je pense que la vraie éducation vise à former des hommes qui gardent un cœur constant, une capacité de décision juste et une grande rapidité d'action même sous l'adversité. Une telle éducation n'est peut-être pas utile pour tous, mais elle est indispensable pour ceux qui ont la charge et la responsabilité de transmettre et faire comprendre un enseignement. Il est normal que le soldat qui fait ses classes et l'officier supérieur, élève de l'école de guerre ne reçoivent pas la même éducation. L'Aikido est le noble art dit-on, et s'il commence par l'éducation du soldat, c'est pour finir par celle de l'officier supérieur. »

A cet effet l'Ecole Nationale d'Aikido, structure juridiquement indépendante, a été créée en 1989. L'ENA est liée par convention avec la FFAB.

Sa première mission a consisté à trouver un moyen de concrétiser un vieux rêve : mettre un Dojo Ecole à disposition de Tamura Sensei afin qu'il puisse y former des « enseignants véritables ».

Tamura Sensei : « L'Aikido est une voie de perfectionnement

de l'homme... Certains penseront sans doute qu'ils n'ont pas ce genre de problèmes, puisque leurs élèves sont satisfaits de leur enseignement ; qu'ils continuent donc à suivre leur voie comme il leur chante, mais qu'ils sachent aussi qu'ils n'ont pas de liens étroits avec nous. »

Un vieil hôtel-relais a été acheté en 1992 et la réhabilitation a débuté au printemps 1993 avec l'installation d'un dojo provisoire.

Aujourd'hui c'est un magnifique ensemble comprenant le Dojo, le siège administratif, l'hébergement (chambres, cuisine, salle à manger), une structure dédiée à la formation aux diplômes d'enseignement. Le tout implanté dans un grand jardin bordé d'un cours d'eau.



Ce cadre réunissait les conditions pour que Tamura Sensei puisse développer, approfondir, transmettre l'Aikido tel qu'il l'avait reçu de O Sensei.

Photo FFAB : Premier stage Haut Niveau en novembre 1993 dans ce qui allait devenir le Dojo Shumeikan. Nous sommes dans ce qui est aujourd'hui la salle à manger, tournant le dos à l'emplacement de l'escalier actuel.

De droite à gauche :

1er rang : G. Bonnefond, J.L. Fontaine, C. Pellerin, Sensei, M. Bénard, J.P. Moine, D. Cagné, A. Vermeulen.

2ème rang : D. Allouis, C. Gayetti, G. Millat, P. Charrié, T. Suga, J.M. Chamot, X., M. Prouvéze, X., VDB, X., X., X.

N.B. : Les personnes mentionnées « X » étaient des élèves du Dojo chargées de son entretien.



## LE DEPART DE SENSEI ET SON HERITAGE

Il est important de savoir d'où l'on vient, afin d'éclairer le chemin à parcourir.

D'autant qu'en septembre 2018, date de parution de cette revue, certains pratiquants fraîchement promus au grade de sandan, n'auront découvert l'Aikido qu'après le départ de Sensei. Et que beaucoup d'autres se trouvent par hasard à la FFAB, ou à la FFAAA, en choisissant un dojo pour ses commodités, sa proximité... Dans les deux cas ils n'imaginent pas un seul instant que c'est Sensei qui est à l'origine de l'Aikido fédéral en France. Et donc de son développement très important au point de dépasser le Japon en nombre de pratiquants.

Car paradoxalement, si la FFAAA existe, c'est un effet induit par la création de la FFAB.

Si Tamura Sensei n'avait pas eu une vision claire de ce qu'il devait faire pour respecter son engagement vis-à-vis de O Sensei, s'il n'avait su s'entourer de gens sûrs, d'une confiance inébranlable même par gros temps, il est fort probable qu'aujourd'hui, en France, l'Aikido serait toujours marginalisé. C'est une véritable prouesse que d'avoir pu faire intégrer une école traditionnelle de Budo, sans la dénaturer, dans une structure juridique telle qu'une fédération agréée par l'Etat français.

Sa priorité a toujours été d'ouvrir la pratique au plus grand nombre, tout en préservant l'essence de l'Aikido par un enseignement en profondeur à un public ciblé.

L'acquisition et les aménagements du Dojo Shumeikan ne sont que la manifestation matérielle de ses choix. Car à ressources sensiblement identiques à celles de la FFAAA (même nombre de licenciés, même prix de licence) la FFAB a privilégié une part essentielle de son budget pour son dessein : approfondir l'Aikido du Fondateur tel que Tamura Sensei l'a perçu et transmis dans sa dimension de Budo. Ces structures matérielles (Shumeikan) et immatérielles (FFAB-ENA), sont destinées à protéger, approfondir, la voie tracée par Tamura Sensei.

Bien qu'à partir de la France il ait été un des acteurs majeurs de l'expansion de l'Aikido dans le monde, jamais il n'aurait imaginé créer un groupe d'Aikido indépendant. Fidèle aux valeurs qui lui ont été transmises par O Sensei, comme il l'a montré lors de la prise de liberté par rapport au Judo, il a en toute humilité toujours été sincèrement loyal à l'endroit du Hombu Dojo de l'Aikikai de Tokyo et, selon le principe *Iemoto*, à la famille

Ueshiba. Mettant ainsi les paroles et les actes en concordance.

De même ses élèves avancés, suivant son exemple, de manière collégiale, n'ont de cesse de préserver et diffuser l'héritage moral et technique que Tamura Sensei leur a confié depuis les structures qu'il a mises en place dans ce but.

Je laisse à votre réflexion cette calligraphie que Sensei a réalisée pour le Kagami biraki 2010, précisément six mois avant de nous quitter.

**DIDIER CAGNET**

Calligraphie réalisée par Tamura Sensei suivi de ses commentaires sur le sens :

Colonne de droite **Genko ichi**

Colonne de gauche **Nobuyoshi** et en rouge le monogramme **Ueshiba Morihei**.



**GENKŌ ICHI**

言 *gen* est la parole, 行 *kō* l'action, 一致 *ichi* indique qu'au moins deux choses sont en concordance.

Parole et action ne font qu'un.

Les mots révèlent le cœur de celui qui parle. "Parole et action ne font qu'un" veut dire qu'il s'agit de faire coïncider intention et action, d'atteindre son but, de tenir la parole donnée.

## #PETITE ANECDOTE

Dans les débuts de mes premiers stages avec Sensei Tamura, que je situerais dans les années 79/80, Maître Tamura démontrait une technique à laquelle je ne compris pas grand chose.

Comme à ses habitudes Sensei arpentait le dojo pour corriger et donner quelques explications lorsqu'il arriva à ma hauteur. Profitant de cet instant, je me plantai devant lui et lui dis «*Sensei je n'ai pas compris*». À ce moment ses yeux se rétrécirent, il me regarda fixement et du plat de la main me donna une tape sur le front qui me fit reculer d'un bon mètre et me dit: «*réfléchir*», tourna les talons et partit. J'en restai les bras ballants. Inutile de vous dire toutes les pensées qui me traversèrent l'esprit.

Michel, qui avait vu la scène, vint me voir et me demanda ce qu'il se passait. Je lui racontai l'évènement et là, Michel me dit que j'aurais dû passer par lui pour demander et ne pas m'adresser directement à Sensei ; méconnaissance de l'étiquette.

La réaction de Maître Tamura suscita en moi beaucoup de questions, surtout que c'était l'un de mes tous premiers stages avec lui.

Pendant ce temps, Maître Tamura continuait de circuler et de corriger au hasard de ses déplacements et finit par revenir à ma hauteur. Il s'arrêta, regarda, me donna quelques explications puis passa voir quelqu'un d'autre.

Voici l'un des premiers contacts que j'eus avec Sensei Tamura.

**MARC**

## #LE CHOIX DU MAITRE

Le choix du professeur est souvent lié au premier dojo dans lequel on entre. Mais certaines circonstances, le hasard des rencontres, en décident autrement. Pour ma part, le chemin de vie partagé avec 'Sensei' fut décidé par un hakama récalcitrant.

J'étais autorisé à porter ce vêtement depuis peu, et n'étais pas encore rompu à l'exercice délicat du nouage des himos.

Participant à un des premiers stages avec Tamura sensei, je me retrouvais dans la situation embarrassante du hakama quasiment sur les chevilles au bord du tapis.

Je tentais de redresser la situation lorsque Monsieur Pierre Chassang (à l'origine de la FFLAB) s'approche et me demande ce qui se passe.

Je lui explique mon problème, il s'apprête à m'aider lorsque Maître Tamura arrive.

Il interroge Pierre Chassang qui lui indique :

«*Notre jeune ami rencontre des difficultés avec son hakama*».

Sans hésitation aucune, Maître Tamura renvoie Pierre Chassang vers les pratiquants.

Il quitte son hakama et entreprend de m'expliquer comment le nouer.

Ce jour-là, je me suis dit : «*C'est le bon*».

J'ai depuis été fidèle à 'Sensei', pour une raison bien au-delà de la technique : l'humanité.

Et encore aujourd'hui, lors des cours à l'USO, si un pratiquant ne met pas correctement son hakama, je confie le cours à un avancé présent et m'occupe moi-même d'expliquer comment le nouer.

Une manière de rendre hommage à l'homme qu'était Nobuyoshi Tamura.

**MICHEL**

# IMPRESSIONS DU JAPON

CLUB DE VINEUIL

## NAISSANCE D'UN PROJET

En tant qu'Aikidoka, nous nous sentons tous plus ou moins concernés par le Japon. Les références dans notre pratique sont en effet nombreuses à son histoire, ses traditions, sa culture : le salut, le respect, l'attitude (Shisei), la hiérarchie et bien sûr le répertoire technique ancré dans la tradition des Samourais.

Dans notre club de Vineuil, depuis quelques années, nous évoquons de temps à autre, la possibilité de nous rendre au pays du Soleil Levant. Il y a deux ans, nous avons décidé de franchir le pas.

Grâce à l'implication active de Christine et Jean-Pierre Ouvrad, le rêve est progressivement devenu réalité et s'est concrétisé en un projet : budget, planning, circuit, prise de contact avec les Dojo où nous voulions nous entraîner. Tout s'est mis en place progressivement pour un départ le 23 octobre 2017. Nous étions une vingtaine autour de notre Sensei Patrice Morand.

A l'aéroport d'Osaka, notre guide Japonais nous attendait et la prise de contact a été très facile grâce à son français parfait. Il faut souligner qu'il a grandement contribué à la réussite de notre expérience en nous partageant la grande et petite histoire de son pays. Sa finesse d'esprit, sa connaissance de la France et son humour ont souvent fait mouche et il a su trouver la bonne « distance » (le bon Ma-ai) avec le groupe.

Notre circuit nous a permis de découvrir Osaka, Kyoto, Hakone et Tokyo. Plutôt que de nous lancer dans un récit touristique détaillé, nous vous proposons de partager nos impressions et en particulier les faits marquants en tant que pratiquant d'Aikido.

## AMBIANCES

Au risque de paraître banal, on perçoit d'emblée le sens de l'organisation et le respect. On a beau s'y attendre, c'est

un choc. Tout semble organisé pour optimiser la vie collective : marche sur les trottoirs (sens montant et descendant séparés par une ligne), placement sur les quais de métro (alignés par deux autour d'une ligne qui symbolise l'axe d'une porte), dans les escalators (à gauche toute !), attente à un feu rouge (en retrait du trottoir pieds joints)... Tout est codifié avec grande précision et le respect des règles semble inculqué dès le plus jeune âge comme en témoignent les nombreux bambins croisés lors de notre périple, en groupe ou avec leurs parents, qui paraissent très calmes et obéissants. Les valeurs de l'éducation ne sont pas lettres mortes ! C'est sans doute une nécessité au regard du peu d'espace vital dont disposent les Japonais.

L'environnement public est particulièrement propre : ni mégot, ni papier en vue. Quant aux crottes de chien, même pas en cauchemar ! Ce genre de détail s'avère très appréciable et détendant au quotidien. Une anecdote au sujet de la propreté : nous avons visité le marché aux poissons de Tsukiji à Tokyo, considéré comme le plus grand du monde. En fin de matinée, chacun s'activait à nettoyer et ranger son stand sans la moindre odeur incommode. Il faut être au Japon pour visiter le plus grand marché aux poissons au monde ... sans odeur de poisson !

Le sens du service dans la vie quotidienne est très développé avec des employés partout : dans le métro, à l'entrée des magasins, aux alentours des chantiers ... Tous ces gens prennent leur travail très au sérieux et rendent vraiment service. Voilà un pays paradoxal : à la pointe de la technologie mais qui a su préserver et valoriser ses « petits boulots ».

Le contact avec les Japonais est plutôt sympathique. Il est facile de trinquer et d'échanger quelques mots

avec ses voisins de table dans les restaurants. Les gens sont très serviables, toujours prêts à nous aider pour nous remettre dans la bonne direction dans le métro, dans la rue etc... Quitte à se dérouter eux-mêmes et à perdre quelques minutes sans doute très précieuses pour eux.

## ANECDOTES

Pour compléter ces impressions générales, voici maintenant pêle-mêle quelques anecdotes amusantes et révélatrices ...

Difficile de ne pas évoquer les fameux WC avec leur lunette chauffante et multiples options : musique, rinçage en tout genre. Tout est fait pour que ce moment d'intimité soit vécu avec confort, hygiène et la plus grande discrétion pour le voisinage.

Le rituel d'échange de la carte de visite dont nous avons parlé notre guide est très protocolaire. Nous avons eu la chance d'y assister par hasard dans un jardin public. On la reçoit à deux mains en s'inclinant (comme un diplôme de grade en Aikido), on la contemple quelques secondes en montrant combien on est impressionné par son interlocuteur. Ensuite seulement, on peut se permettre de la ranger soigneusement dans sa poche. A noter que l'angle d'inclinaison du salut dépend du niveau hiérarchique. Le moins « gradé » s'incline d'avantage.

On n'arrête pas de se chausser et déchausser. Lorsqu'on entre dans un bâtiment traditionnel (monument, auberge, dojo ...), on ôte ses chaussures de ville pour enfiler des chaussons mis à disposition. Attention à ne pas franchir la petite marche qui délimite l'intérieur et l'extérieur. Il y a toujours quelqu'un qui débarque d'on ne sait où pour vous rappeler gentiment mais



fermement à l'ordre. Comble de la sophistication, il y a parfois des chaussons spécifiques pour aller aux toilettes. Malheur à vous si en sortant, vous oubliez de les retirer pour reprendre vos chaussons d'intérieur !

Le réseau électrique aérien est spectaculaire et totalement chaotique. Tout est à l'air libre dans un enchevêtrement incroyable. On dit que c'est pour faire face aux tremblements de terre. Comment font les techniciens pour s'y retrouver ? Peut-être le désordre apparent est-il lui-même codifié ?

Le sens du respect va se loger dans des détails inattendus. Par exemple, dans un grand magasin Tokyoite, j'ai observé des employés saluer le magasin avant de franchir une porte de service pour sortir. Comme quand nous quittons le tatami après une séance.

Finalement ces gestes que nous pratiquons à l'Aikido parfois par automatisme, parfois avec une solennité exagérée font tout simplement partie de la vie quotidienne lorsqu'ils sont remis dans leur contexte.

Une dernière anecdote (il y en aurait tant d'autres à partager). Nous étions à Tokyo le soir de Halloween, et nous avons pu observer le goût et le talent des jeunes Japonais pour le déguisement : vampires accompagnés de leurs victimes sanguinolentes, visages mutilés, infirmières hyper-sexy, personnages de bandes dessinées, de science-fiction .... C'était délirant de fantaisie et d'énergie ! Peut-être comme une soupape pour évacuer le poids d'une société très codifiée ?

### ET L'AIKIDO DANS TOUT ÇA ?

L'Aikido n'était pas notre motif principal de voyage, le temps nous était compté et nous ne voulions pas pénaliser nos conjoints non pratiquants. Néanmoins, il aurait été dommage de nous rendre au Japon sans prendre la mesure de ce



qu'est la pratique sur place. Nous avons donc pris contact à Kyoto chez Yoko Okamoto et à Tokyo au Hombu Dojo.

En préambule, il convient de souligner que l'Aikido est une discipline relativement confidentielle au Japon. Ainsi, notre guide n'en avait jamais vu. Il y avait d'ailleurs autant d'étrangers que de Japonais dans les 2 Dojos que nous avons fréquentés.

A Kyoto, Yoko Okamoto nous a accueillis avec un français parfait (elle a vécu 3 ans à Paris). Son dojo Nishijin est situé dans un dédale de petites ruelles. L'espace vital est très réduit en particulier dans les vestiaires. L'ambiance sur place est très stricte, on se tient en Seiza à même le plancher en attendant la fin du cours précédent et en essayant de s'échauffer discrètement. En effet, il n'y a pas d'échauffement, le travail technique démarre directement sur un rythme soutenu. L'enseignement est essentiellement visuel avec très peu d'explications. Sensei Okamoto nous a montré un travail en sensation assez ample avec une recherche accentuée sur les entrées et les placements. La séance fut brève mais intense sans temps mort ni bavardage. A la fin de la séance, nous avons participé au rituel collectif de nettoyage.

Ambiance différente à Tokyo, au Hombu Dojo. A commencer par l'horaire très matinal. Nous avons en effet décidé de participer au cours de 6H30 animé par le Doshu. Réveil à 5 heures du matin, petit déjeuner express, puis nous voilà partis dans les rues de Tokyo. Notre hôtel situé dans le quartier de Shinjuku nous permettait de rejoindre le Dojo à pied. Après un passage à l'accueil pour régler les formalités, nous sommes montés au Dojo des cours « Regular ». Nous avons été impressionnés de voir

environ 80 personnes de tous âges et conditions prêtes à pratiquer à un tel horaire. Nous avons eu la chance cette fois d'accéder au tatami (fort raide au passage) pour un rapide échauffement personnel. Petit pincement au cœur à l'arrivée du Doshu. Quelle chance de pouvoir s'entraîner avec le petit-fils du fondateur ! Là encore, le rythme fut très soutenu sans place au bavardage. Une particularité du Hombu Dojo : on garde son Uke toute la séance, cela évite de perdre du temps. Le Doshu nous a montré un Aikido très classique et très précis. On s'y retrouve bien dans la forme, mais on réalise combien la marge de progrès reste importante. Comme à Kyoto, nous terminons par un nettoyage collectif du Tatami après la séance.

Ces deux expériences nous ont permis de vivre l'Aikido au Japon. Un rêve s'est réalisé ! Nous avons été heureux de partager ces moments ensemble, portés par la mémoire de Jo Cardot notre Sensei disparu en 2004.

### QUELQUES MOTS DE CONCLUSION

Au final, ce voyage au Japon a vraiment été à la hauteur de nos attentes dans tous les domaines. Nous avons visité des endroits magnifiques (temples, sanctuaires, châteaux, parcs...) découvert une culture différente qui sait allier avec subtilité tradition et modernité au quotidien, et pratiqué l'Aikido « à la source ».

Nous sommes rentrés ravis, avec des images plein la tête : des lieux, des sourires, des ambiances, des saveurs... Et l'impression que cet aperçu de la culture d'origine de notre discipline nous permettra de mieux apprécier et comprendre notre pratique.

JEAN-FRANCOIS JAMES





# 遺産

60 rue Saint-Michel  
45470 Loury

[www.aikicentre.fr](http://www.aikicentre.fr)  
[info@aikicentre.fr](mailto:info@aikicentre.fr)

06 15 43 26 83  
02 38 52 70 78

<https://www.facebook.com/aikicentre.ffab/>